

六種食物讓你內外美翻天

在日常生活中，除了時常用護膚品細心呵護你的肌膚之外，還要靠一天三餐的食物來補充肌膚所需要的物質。以下的六種食物了，絕對讓你由內而外美翻天！

魚肉
肌膚緊致的秘密要想擁有年輕、緊繃的皮膚，沒什麼比吃魚肉更有效了。魚肉中含有一種神奇的化學物質，這種物質能作用於表皮下的肌肉，使肌肉更加緊致，表皮也就自然緊繃而富有彈性了。營養專家認為，祇要每天吃100—200克的魚肉，一星期之內你就可以感受到面部，頸部肌肉的明顯改善。

牛肉
給你好臉色牛肉中含有大量的鋅元素，它可以保持皮膚的油脂平衡，加速皮膚的新陳代謝，讓你擁有亮麗的膚色。每天吃250克的牛肉就可以為你補充15毫克的鋅元素，這就基本滿足了人體每日的需要了。吃牛肉的時候別忘了搭配一些洋蔥，洋蔥中含有大多數蔬菜中的幾乎所有營養成分。如維生素C，鈣，磷。鐵等，此外洋蔥還含有槲精，這種成分可以減輕眼睛的鼻子週圍的皮膚發紅或浮腫狀況。

雞肉
讓秀髮亮起來充滿光澤的秀髮讓你看起來更年輕，而且充滿了健康的魅力。要頭髮健康就不能不給頭髮足夠的營養。怎樣給你的頭髮補充營養呢？吃雞肉吧。雞肉中有一種叫蛋氨酸的物質，對頭髮，皮膚和指甲的健康都很重要。如果缺少它，頭髮就會變得脆弱，容易分叉，沒有光澤。所以，要想獲得健康的秀髮，每週至少應該吃3次雞肉。除了雞肉，玉米、麥片甚至巧克力也有同樣的功效。

杏仁
給你鑽石般堅固的指甲十指如玉蔥，可不能主灰暗或發黃的指甲破壞了這種美麗。粉紅色，光亮又堅硬的指甲才是健康而好看的指甲。每天吃兩把杏仁，你就會得到身體所需的維生素E。維生素E被稱作細胞膜的「秘密武器」，通過修復，鞏固細胞壁，它能使指甲變得堅韌而富有光澤。此外維生素E也被證明有抗衰老，提高免疫力等功效。所以不要小看你的零食哦。

蘋果
吃出潔白牙齒你相信嗎？所有的人都堅持每天吃一個蘋果，全世界的牙醫就該全失業了。其原因在於，富含纖維的水果需要更多的時間來咀嚼，在咀嚼的過程中你會分泌大量的唾液，而唾液是牙齒最好的保護神，它能防止蛀牙，並且使細菌無法附著在牙齒上，從而令牙齒更容易長期地保持清潔。此外，研究人員還在唾液裡還發現了大量的礦物元素，這些成分可以修復早期蛀牙。

雞蛋
天然防曬佳品如果你要曬太陽，除了搽上防曬霜之外，不妨再吃點雞蛋。雞蛋含有大量的硒元素，它的作用就是在你的臉上構築一個自然的「防曬保護層」。愛美的你一定知道太陽光是皮膚衰老的重要原因，因為紫外線會破壞細胞結構，使肌膚快速衰老，所以給自己的皮膚構築一個這樣的天然保護層是非常重要的。不要以為祇有夏天才需要防曬，或者祇有怕曬黑才要防曬，防曬是任何愛美的女性隨時隨地都要做足的功課。



想走知性風的MM，不妨試試這款打理簡單的捲髮。將前額的劉海梳理平整，恰到好處的劉海長度是一雙柳眉若隱若，內卷的頭髮修飾菱角鮮明的下巴，十分顯嫩！

今年最流行的髮型——氣質系中分發
中分長劉海的大波浪捲發很適合知性的氣質淑女。中風長劉海可以露出MM漂亮的額頭，給人一種親切自然的感覺。

今年最流行的髮型——氣質系大卷
長劉海的大波浪捲發也很適合知性的氣質淑女。溫暖的捲髮遮住臉頰，長劉海稍過眉，讓臉蛋顯得小巧精緻，氣質也會變得十分柔和甜美！

今年最流行的髮型——知性系中分發
中分的長髮順滑地搭在鎖骨上，彎卷的發尾若隱若現地露出MM美麗的鎖骨，讓MM給人一種成熟而知性的性感。鮮艷的衣服搭配棕色系的髮絲，讓大冬天的人們也覺得春意盎然！

今年最流行的髮型——優雅系中分發
巧克力色最近也很流行，既不像黑色那樣死板，又不會想淺色那樣張揚。尤其受OL族MM的喜愛。簡單的中分長髮內彎包攏住臉頰，能拉長臉部的線條感，優雅十足！

今年最流行的髮型是什麼？2011年度來臨，新年新氣象是不是也想換個髮型試試？大冬天披頭散髮的溫暖卻有點不修邊幅……如何才能既保暖又漂亮呢？
小編盤點出年內最受大家歡迎的小臉髮型，找出你最愛的，趕快整整冷落已久的毛毛，NEW LOOK一下吧！

今年最流行的髮型——厚重系BOB頭
在頭髮半長不短的尷尬時期，燙一個這樣的捲髮能讓你日常打理變得輕鬆方便。厚重的BOB頭捲髮很有少女的味道，平劉海稍稍側分挺出A字形的臉蛋，會有修顏的功效！

今年最流行的髮型——甜美系短髮
乍一看，街上像男孩子一樣的短髮MM何其多啊。不想和街上大多數的短髮都雷同，想自己的髮型不再另類更加甜美，這款就最適合你了，發尾小卷的處理讓小腦袋分外可愛哦！

今年最流行的髮型——厚重系齊劉海
厚重齊劉海時尚又顯嫩，發尾一彎一彎地搭在胸前，給人一種很夢幻的feel，就像童話中的公主一樣甜美。栗色在視覺效果中增加了女人味和柔和感，讓冰冷的冬季也覺得暖意十足！

今年最流行的髮型——亞麻系Bob頭
亞麻色的Bob發，襯得MM的膚色粉嫩粉嫩的。而額前細碎的齊劉海，可以突出MM又大又亮的雙眼。微卷的髮絲調皮散落在兩頰，溫暖十足又俏皮可愛哦！

今年最流行的髮型——知性系內捲髮

擋不住的甜美小臉流行髮型



乳房想要挺 堅持吃5類食物

銀耳、黑木耳、香菇、猴頭菇、茯苓等是天然的生物反應調節劑，能增強人體免疫功能，增強身體的抵抗力，有較強的防癌作用。

- 1、猴頭菇
含多糖體、多肽類，對癌細胞有較強的抑製作用，同時能產生乾擾素，提昇白細胞，增強人體免疫功能，起到防癌治癌的作用。
- 2、蘑菇：營養豐富，含有人體必需的氨基酸，多種維生素的礦物質，含硒和豐富的維生素D，能增強人體免疫力，有利於預防胃癌和食管癌。

瑞典和美國科學家最近聯合公佈的一項研究結果表明，患有厭食症的年輕女性患乳腺癌的危險性比較低。這說明女性早年的熱卡攝入情況對後來乳腺癌的形成和發展可能有著較大的作用。

- 第二類、魚類
黃魚、甲魚、泥鰍、帶魚、章魚、魷魚、海參、牡蠣以及海帶、海蒿子等，因為它們含有豐富的微量元素，有保護乳腺、抑制癌症生長的作用。

海帶：中藥名昆布，是很好的營養保健品，具有明顯提高機體免疫力的功效。海帶提取物對多種癌細胞有抑製作用。有降血壓、降低膽固醇、降血脂、預防血管硬化和冠心病的作用。有報道，海帶可預防乳腺癌和甲狀腺腫瘤。

- 第三類、水果
葡萄、獼猴桃、檸檬、草莓、柑橘、無花果等，不僅含有多重維生素，而且含有抗癌和防止致癌物質亞硝基胺合成的物質。

邊有無油的嗜哩，也可以替代這款產品。

- 第四類、蔬菜
與主食合理搭配有利於身體健康。如番茄、胡蘿蔔、菜花、南瓜、大蒜、元蔥、蘆筍、黃瓜、絲瓜、蘿蔔和一些綠葉蔬菜等。

夜篇：多重滋養
晚上，我們倡導的是要有耐心，一層層地塗抹、一步步地修護。粘一點厚一點都沒有關係的，因為要消耗整整一夜呢，第二天洗臉時留意一下，它們是否被徹底吸收了？

關鍵點1：
去除死皮障礙很多人會有類似的憂慮，為什麼我用了很多好東西，但起皮的問題卻毫無起色呢？其實你需要每月1至2次的去角質，否則死皮附著於皮膚表層，無法脫落，阻礙了任何營養的吸收。冬天人的代謝會減緩，所以去死皮的頻率可以適當降低，但因為環境惡劣，死皮的代謝量卻會增大，所以一定不要忽視。

關鍵點2：
精華層層疊疊晚間，除了要有一款足夠滋潤的晚霜之外，極為建議使用精華，而且祇要在皮膚不排斥的前提下，兩種同時使用也沒有問題。冬季比較好的搭配是保濕+抗衰+活性等等。精華的分子小，多次層疊並不會搓泥，而且能夠達到肌膚深處給予滋養。

關鍵點3：
面膜更新換代冬季使用的面膜和春夏不同，美白OUT，修護IN。很多修護的面貼膜裡的「汁」非常潤，用完之後將其拍入肌膚，直接再上一層面霜就可以睡覺了。使用面膜的頻率按照面膜的類型和皮膚需求來判定，超級滋潤的一週一次即可，普通的保濕面膜隔天使用亦可。

小訣竅：
添一款密集型護理產品。冬季皮膚如果太為乾澀，始終無法恢復，建議添加一款密集型護理產品，用7-14天之後，皮膚會有一次新生，雖然可能比較昂貴，但之後的護理就會相對簡單。

- 1、南瓜：它含的極豐富的維生素A、維生素C、還含有鈣質和纖維素、色氨酸-P等，多服用可預防肥胖、糖尿病、高血壓和高膽固醇血症，是預防癌症的好食品。

- 2、蘿蔔及胡蘿蔔：農諺“冬吃蘿蔔夏吃姜，一生不用跑藥堂”，蘿蔔中含有多種mei，能消除亞硝胺的致癌作用，其木質素能刺激機體免疫力；蘿蔔的辣味來自芥子油，可刺激腸蠕動。蘿蔔含有大量維生素C，胡蘿蔔還含有豐富的胡蘿蔔素。所以它們具有極好的防癌作用。

- 3、蘆筍：它含有硒和植物纖維等，可用來防治多種癌症。
- 4、苦瓜：苦瓜的抗癌作用是由於它含有一種類奎寧蛋白，能激活免疫細胞的活性，苦瓜種子中含有抑制細胞侵襲、轉移的成分。

- 5、茄子：它含有豐富的營養成分，還含有龍葵鹼、胡蘆素、水蘇鹼、膽鹼等物質，其中龍葵鹼和胡蘆素被證實具有抗癌作用。

- 6、大蒜：實驗已證實，大蒜素、大蒜辣素對許多癌細胞具有強烈的抑製作用，大蒜素還能阻斷在體內合成亞硝胺。大蒜富含硒、鎂、鎂能激活巨噬細胞的吞噬功能。

- 7、百合科(蔥、洋蔥、蒜等)和十字花科(白菜、白蘿蔔、蕪菁等)蔬菜：它們含有大量的硫化物，能夠增強肝臟對異物解毒時所需mei的作用，能增強人體預防癌症的效果。

第五類、牛奶及其製品有益於乳腺保健，可以補充鈣
谷類如小麥(麵粉)、玉米、大豆及一些雜糧均有利於健康。大麥含有大量的可溶性和不可溶性纖維素。可溶性纖維素可幫助身體對脂肪、膽固醇和碳水化合物的新陳代謝，並降低膽固醇。不可溶性纖維素有助於消化系統的健康，並預防癌症。堅果是食物的果仁和果種，含有大量的抗氧化劑，可起到抗癌的效果。

玉米：即玉蜀黍，其營養價值超過麵粉、大米，經常食用能預防動脈硬化、心臟血管疾病、癌症、高膽固醇血症、高血壓等病。玉米含有大量植物纖維、胡蘿蔔素、賴氨酸、豐富的硒、鎂，這些能提高人的免疫功能，以膠發揮防癌作用。



也許有人認為，冬季即將過去，春日的到來就將讓你告別乾燥。那你就大錯特錯了，春天的氣候絕對不會比冬季來得濕潤，尤其是北方的MM，春天是更為嚴峻的挑戰。這個時節，毫不誇張的說人人都會缺水乾燥，不論乾性或油性。特別是某些部位，比如眼週、嘴唇等等。在冬天光補水是遠遠不夠的，更需要的是滋潤。綻放笑容，小臉在冬天也要水水的，千萬別乾成了一朵枯萎的「菊花」。

日篇：輕薄潤滑
如果真像日本女孩子一樣，出門前上個七八層護膚品，我估計不到中午，也就真成了大花臉了。現實點來說，冬季的白天，我們講求的是輕薄和潤滑，注意哦，是潤滑不要粘膩。

關鍵點1：
強滋養的水在歐美，過去水祇是起二次清潔的作用，所以很「清淡」，毫無保濕能力。但隨著日系概念的不斷深入，很多品牌都推出了具有功能性的水。水的稠度增加了，有了保濕、美白，甚至是抗衰等功能，等於一瓶「小精華」。白天用精華如果感覺粘膩的話，用一款營養豐富的水來替代，也是一舉兩得。

關鍵點2：
延展性的霜有人覺得白天無論如何要用乳液，因為面霜吸收不了。實際上這是有誤解的，購買面霜時不要關注它的厚度，而要關注它的延展性。塗在皮膚上推得開嗎？吸收起來快嗎？殘留嚴重嗎？這些都是需要試用的。乳液的油份往往不足，在冬天鎖不住水，對於中乾性皮膚來說，在冬天肯定不如面霜好用。

關鍵點3：
高潤澤的粉我會建議冬天應該要用粉底液或隔離霜，並不一定是為了防禦外線或者調整膚色，其實祇要底底的質感夠潤，實際上是給皮膚多一層保護，能夠減緩寒風對於皮膚凌厲地刮傷。

小訣竅：
添一款妝前妝後都可用的保濕產品。很多品牌現在都推出了化妝前後均可以使用的保濕產品，化妝前當作保濕霜用也可以，化妝後作為補充性的局部保濕用品也可以，不會影響到妝容。如果你身

保濕日夜不停歇 絕不做乾花